

AVIVA NEWSLETTER

EIN CHAMPION IST JEMAND, DER AUFSTEHT, WENN ER NICHT KANN.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

BAKED POTATO

Zutaten für 1 Person:

1 große Kartoffel
 ½ TL Olivenöl
 ½ TL Rosmarin
 100 g Schafskäse
 2 EL saure Sahne
 3 EL Magerquark
 2 TL Schnittlauch
 Karottenstifte
 Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Die Kartoffel mit einer Gabel zweimal tief einstechen, um die Garzeit zu verkürzen. Alufolie auslegen, mit etwas Öl bepinseln, die Kartoffel drauflegen. Die Kartoffel mit einem halben Teelöffel Rosmarin bestreuen und fest in die Folie einwickeln. Im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 60 Minuten bei 220°C Umluft weich garen. In der Zwischenzeit den Schafskäse mit den Fingern fein zerbröseln, mit der sauren Sahne, Quark und Schnittlauch mischen. Die Karotten in einem Sieb abtropfen lassen, unter die Schafskäse-Creme heben und würzen. Die gebackene Kartoffel aus dem Backofen nehmen, längs aufschneiden und die Käse-Creme in den Spalt füllen.



Baked Potato (Buch Patric Heizmann,bbc.uk)

Wissen mit aviva

Krankheitsbild und Behandlung des Tennisarms

Der Tennisarm ist mittlerweile ein weit verbreitetes Krankheitsbild. Tennisspieler sind besonders häufig betroffen. Allerdings ist das Auftreten nicht nur auf die namensgebende Sportart begrenzt. Aber auch immer mehr Menschen, die viel Zeit am Schreibtisch mit gleichbleibenden Belastungen verbringen, klagen über die typischen Symptome. Die Überbelastung von Muskelansätzen an der Außenseite des Ellenbogens macht sich durch stechende Schmerzen im Ellenbogen, Unterarm und Handgelenk bemerkbar. Auch von einer Kraftminderung im Handgelenk sowie einem Verlust der Sensibilität ist die Rede.

Um dem Tennisarm ein Ende zu setzen ist es wichtig, Kraft- und Dehnübungen durchzuführen. Auch das richtige Einstellen des Arbeitsplatzes sowie die Einhaltung von Pausen tragen zu einer Verbesserung bei. Ein Tapeverband hilft zusätzlich den Ellenbogen zu entlasten.

Bei der Durchführung der Kraftübungen ist ein exzentrisches Training mit moderatem Gewicht entscheidend. Im unteren Abschnitt hierzu 3 Übungen.

Fitnessübungen

ÜBUNGEN BEI TENNISARM

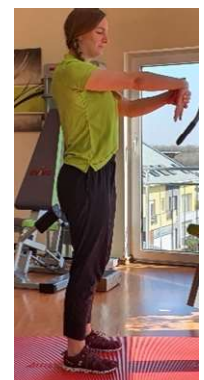
Übung 1: Exzentrisches Training:

Eine Hantel/Flasche in die Hand nehmen, den betroffenen Arm auf den Tisch legen und die Hand mit dem Handrücken nach oben über die Kante hängen lassen. Mit der freien Hand die Hantel so weit wie möglich nach oben anheben und ohne Hilfe die Hand langsam absenken. 2 x 15 Wiederholungen



Übung 2: Dehnung des Unterarms

Im aufrechten Stand wird der betroffene Arm nach vorne ausgestreckt. Die Handinnenfläche zeigt dabei zum Körper. Mit der freien Hand den Handrücken anziehen und die Schulter tief lassen. Pro Seite 2 x 30 Sekunden



Übung 3: Lockerung Oberarm

Den betroffenen Arm oberhalb des Ellenbogens auf die Rolle legen, der Arm ist gebeugt und die Handinnenfläche zeigt nach innen. Mit der freien Hand den Arm fixieren und dann den betroffenen Arm langsam strecken und wieder beugen. Pro Seite 2 x 15 Wiederholungen



IN DIESER AUSGABE

BAKED POTATO

WISSEN

ÜBUNGEN